



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

<b>Ano</b>	2024
<b>Tp. Período</b>	Anual
<b>Curso</b>	EDUCACAO FISICA
<b>Disciplina</b>	2484/I - GINASTICA DE ACADEMIA E MUSCULACAO
<b>Turma</b>	EFI/I

**Carga Horária:** 68

## PLANO DE ENSINO

### EMENTA

Aspectos teórico-metodológicos do ensino da ginástica de academia. Aspectos fisiológicos da musculação. Fundamentos do treinamento de exercícios resistidos.

### I. Objetivos

Conhecer a história e as origens da Ginástica;  
Entender a Ginástica de Academia nas suas inter-relações com os esportes e nas suas diversas formas de aplicação nos dias de hoje;  
Vivenciar a prática da Ginástica de Academia e da Musculação;  
Compreender a estruturação do trabalho com cargas;  
Conhecer as qualidades físicas do ser humano e como exercitá-las;  
Conhecer as posições fundamentais do corpo para a Ginástica;  
Aplicar formas e meios de comando em Educação Física;  
Entender a Ginástica como conteúdo da Educação Física e no Treinamento Desportivo.

### II. Programa

As origens históricas da Ginástica;  
O que é Ginástica de Academia?  
Para que serve?  
As divisões da Ginástica quanto aos exercícios;  
As qualidades físicas do ser humano e os exercícios físicos;  
Comandos, meios de comando no Treinamento e na Educação Física;  
Posições fundamentais do corpo para os exercícios físicos;  
Alongamentos para todas as atividades físicas;  
A Ginástica nos Esportes;  
Exercícios físicos para modalidades esportivas;  
Atividades Complementares I: desenvolvimento de trabalhos de pesquisa, de ensino e de extensão, e ainda, observação da ginástica e da musculação personalizada e em equipes participantes de jogos escolares, da juventude universitários e outros jogos oficiais no município de Iрати.  
Atividades Complementares II: desenvolvimento de um trabalho de organizar um festival de ginástica.  
Atividades Complementares III: desenvolvimento de um trabalho de organizar uma competição de levantamentos de pesos.

### III. Metodologia de Ensino

Aula expositiva  
Aula prática  
Leitura de textos  
Discussão  
Trabalho individual  
Trabalho em grupo  
Micro-aulas  
Seminários  
Jogos  
Vídeos  
Prática de ensino (24 h/a equivalente a 35,3 da carga horária será desenvolvida pelos acadêmicos na própria turma).  
Atividades através do moodle, google meet, whatsapp, e e-mail.

### IV. Formas de Avaliação

Provas individuais  
Provas em grupos  
Trabalhos individuais  
Trabalhos em grupos  
Avaliação diagnóstica de todas as atividades  
Frequência e participação  
Trabalhos em jogos  
Apresentação de seminários  
Organização de evento esportivo

Ano	2024
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCACAO FISICA
Disciplina	2484/I - GINASTICA DE ACADEMIA E MUSCULACAO
Turma	EFI/I

Carga Horária: 68

## PLANO DE ENSINO

Trabalhos em Atividades Complementares

### FORMA DE RECUPERAÇÃO

Prova individual semestral para alunos que ficarem com nota inferior a 7,0 (sete) no semestre. O aluno faz uma prova de recuperação sobre os conteúdos do semestre (com valor 10,0), o resultado soma-se com a nota obtida no semestre e divide por 2 (dois). O aluno ficará com a maior nota, isto é, se o resultado da nota de recuperação for menor, permanece com a nota do semestre.

## V. Bibliografia

### Básica

- BAECHLE, T. R.; EARLE, R.W. Fundamentos do Treinamento de Força e do Condicionamento. Editora Manole, 3ª edição, 2009.
- CAMPOS, M. A. Biomecânica da Musculação. 2ª ed, Rio de Janeiro, Sprint, 2000.
- COSENZA, C. E. Musculação Métodos e Sistemas. 3ª ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2001.
- DELAIVIER, Frédéric, GUNDILL, Michael. Treinamento do core: Abordagem anatômica. Editora Manole, 1ª Edição, 2013, 144p.
- EVANGELISTA, Alexandre Lopes, MONTEIRO. Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática. 3ª Edição. Phorte Editora, 2015, 216p.
- EVANS, Nick. Anatomia da musculação: Guia ilustrado para o aumento de massa e definição do corpo. Editora Manole, 2ª Edição, 2017, 240p.
- FLECK, Steven J., KRAEMER, William J., RIBEIRO, Jerri Luiz, & mais. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. 4ª Edição, Artmed, 2017, 472p.
- MENDES, R. LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri: Manole, 2a. Edição, cap. 6, In Press.
- NOGUEIRA, E.M. Ginástica de academia: métodos e sistemas. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.
- PRESTES, Jonato, FOSCHINI, Denis, MARCHETTI, Paulo, CHARRO, Mario & 1 mais. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias. Editora Manole, 2ª Edição, 2016, 272p.
- RODRIGUES, Carlos Eduardo C. Musculação: teoria a prática. 23ª Edição, Sprint, 196p.
- SCHOENFELD, Brad. Hipertrofia muscular: ciência e prática. Editora Manole, 2ª Edição, 2022, 368p.
- STOPPANI, J. Enciclopédia da musculação e força. Editora Artmed, 2008.
- VIDAL, Andrea Ferreira Barros. Ginástica de academia: Aprendendo a ensinar. Phorte Editora, 2018, 288p.
- www.cbginastica.com.br

### Complementar

- ANDERSON, Bob. Alongue-se. Tradução de Maria Silvia Mourão Neto. São Paulo: Summus, 1983.
- ANTUNES, F.; SABA, F. Gestão do atendimento: manual prático para academias e centros esportivos. SP: Manole, 2003.
- BERTEVELLO, G. Qualidade no atendimento da academia. São Paulo, Cone Editora, 1996.
- FLECK S.J., FIGUEIRA JR, A., Treinamento de Força para Fitness e Saúde. São Paulo, 1ª Ed. Phorte, 2003.
- FLECK S.J., KRAEMER, W.J., Força: Princípios Metodológicos para o Treinamento. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008.
- Fontoura: Jundiá, 2014.
- GERALDELES, A.A.R. Ginástica Localizada: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- LIMA, C. S.; PINTO, R. S. Cinesiologia e musculação. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MACHADO, Alexandre Fernandes. Hiit Manual Prático. 1ª Edição. Phorte Editora, 2016, 124p.
- MALTA, Paulo. Step training aeróbico e localizado. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. 145 p.
- MARINHO, I. Penna. História geral da educação física. 2ª ed. São Paulo: Brasil Ed., 1980.
- MARINHO, I. Penna. Os clássicos e a educação física. Rio de Janeiro: Educação, 1965.
- MARINHO, I. Penna. Sistemas de educação física. Rio de Janeiro, 1945.
- MATTHEWS, Michael. Malhar secar definir: a Ciência da musculação. Faro Editorial, 2017, 368p.
- MATTHEWS, Michael. Malhar, secar, definir para mulheres: A ciência da boa forma. Faro Editorial, 2018, 384p.
- PUIGVERT, Maria Rosa. Atlas de ginástica. Tradução de Abigail Rodrigues. Rio de Janeiro: Livro Ibero-Americano Ltda, 1980.
- RAMOS, Jayr Jordão. Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: IBRASA, 1983.
- RODRIGUES, C.E.C; ROCHA, P.E.C.P. Musculação: teoria e prática. 25. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- SANTANA, Juan Carlos. Treinamento funcional: Programa de exercícios para treinamento e desempenho. Tradução de Maiza Ritomy Ide. 1ª Edição. Editora Manole, 2017, 288p.
- SCHWARZENEGGER, Arnold. Enciclopédia de fisiculturismo e musculação. Tradução de Márcia dos Santos Dornelles (Tradutor), & 2 mais. 2ª Edição, Artmed, 2003, 800p.
- T.O. BOMPA, DI PASQUALE, M., CORNACCHIA, L.J., Treinamento de Força Levado a Sério. São Paulo, 2ª Ed., Manole, 2004.
- VALDIR JOSÉ BARBANTI. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo, Edgard Blücker, 1979.
- www.youtube.com



# UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

**Ano** 2024

**Tp. Período** Anual

**Curso** EDUCACAO FISICA

**Disciplina** 2484/I - GINASTICA DE ACADEMIA E MUSCULACAO

**Carga Horária:** 68

**Turma** EFI/I

## PLANO DE ENSINO

**Inspetoria:** DEDUF/I

**Tp. Documento:** Ata Departamental

**Documento:** 004/2024

**Data:** 02/04/2024